Menu para Pacientes Diabeticos tipo 2 – Salud y Buen Gusto

¿Qué debo comer? ¿Cuánto debo comer? ¿Cuándo debo hacerlo? Algunas de las dudas que te afectan cuando te diagnostican como diabético, por lo que es esencial conocer varios menús para diabéticos tipo 2.

En general, este tipo de diabetes tipo 2 es el tipo más común en la población, pero por eso no tendrá cuidado, recuerde que controlar esta enfermedad es una buena combinación de alimentos.

No necesariamente porque usted es diabético, tiene que renunciar a los alimentos que ha comido antes, lo que necesita saber es cuánto comer y cuándo hacerlo, para que no pueda hacerse daño o empeorar las cosas.

Tomar estas decisiones de comida me ha ayudado significativamente a controlar y reducir mis niveles de azúcar en la sangre.

¿Qué Alimentos deben Incluirse en un Menú para Diabéticos Tipo 2?

Las verduras y los vegetales son esenciales en la dieta de todos, pero para los diabéticos en general, usted puede elegir las que no contienen almidón.

Las frutas son muy útiles y provechosos, especialmente para sus desayunos e incluso para sus bocadillos, sólo trate de no usar jarabe o edulcorante para consumirlas y seleccionar las más saludables.

Por ejemplo, las naranjas, la piña, el pomelo, son muy ricas y especialmente saludables, por lo que no puede faltar en sus menús.

Para las proteínas, que son un aporte esencial en la dieta humana, trate de elegir la carne sin grasa, en el caso del pavo y el pollo antes de la cocción, eliminar la piel, es lo más recomendado.

No olvide el pescado, también le ofrecen excelentes beneficios, y es una de las carnes más saludables.

Haz clic aquí para leer todo el artículo